

# 无聊

一种情绪的危险与恩惠



[加]彼得·图希 (Peter Toohey) 著 肖丹 译

B o r e d o m : A L i v e l y , H i s t o r y

一切有理性的动物，都会无聊。——普希金

无聊消耗着我们的生命，引发绝望和愤怒；无聊也帮助我们驾驭生活，抚慰精神和灵魂。  
无聊是生命的留白。

# 无聊

一种情绪的危险与恩惠



[加]彼得·图希 (Peter Toohey) 著 肖丹 译

B o r e d o m : A L i v e l y H i s t o r y

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

这是一本为“无聊”平反的书。无聊不应该是一种幼稚的情绪，更加不应该被人唾弃与厌恶。它是人生命中最常见的情绪之一，也是人类最具建设性的情绪，它的真实面目是一种强大的生产力，能激发创新——这绝不是再说冷笑话。

彼得·图希对于“无聊”进行了颇为有趣的研究：什么是无聊，什么不是无聊？它有什么作用，又有什么危害？他认为无聊暗藏在各类艺术、文学和影视作品之中，同时也潜伏在社会学、生物学、心理学和哲学之中。数世纪以来，无论是艺术领域还是文化界，无聊都占据了重要的地位并具有重大的价值。而蕴含在无聊背后的科学理论可以让我们看到不一样的世界。

Boredom: A Lively History by Peter Toohey  
Copyright:©2011 Peter Toohey  
Originally published by Yale University Press  
Simplified Chinese edition copyright:  
2014 Changsha Senxin Culture Dissemination Limited Company  
All rights reserved.

本书中文简体字版专有出版权为Yale University Press正式授权，由电子工业出版社出版，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-8158

图书在版编目(CIP)数据

无聊：一种情绪的危险与恩惠 / (加) 图希 (Toohey, P.) 著；肖丹译. -- 北京：电子工业出版社，2014.7

书名原文: Boredom: a lively history

ISBN 978-7-121-23227-5

I. ①无… II. ①肖… ②肖… III. ①情绪—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第100921号

责任编辑：张毅

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：14.5 字数：162千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zhs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888

# 序

谁会对无聊感兴趣呢？它微不足道，不过是让小孩儿们难受的东西，不是吗？但是，无聊是最常见的人类情绪之一，因此我们不能置之不理，或者等闲视之。无聊是日常生活不可或缺的一部分，哈尼夫·库雷西（Hanif Kureishi）在小说《郊区佛爷》（*The Buddha of Suburbia*）中成功紧扣住这一点。该小说描述的是20世纪70年代的伦敦，小说中印英混血的主人公克里姆·阿米尔受到激进主义者贾米拉的责备——

“你在脱离现实。”

“什么是现实？现实根本不存在，对吗？”

她耐心地回答道：“不，它存在。其实就是普通人的世界，以及他们必须应对的那些糟糕事——失业、恶劣的住房条件还有无聊。很快你就会迷失在现实生活中。”

无聊也许很简单，就如失业、恶劣的住房状况一样常见，但它是真实存在的情绪，从古至今，人们都在感受着它。正如贾米拉所说，它是生活的基本要素。

特别是在最近几年，无聊已成为社会和科学分析研究的对象。令人啼笑皆非的是，2009年9月，居然还有人做了一个试图量化无聊发病率的分析报告。有奇闻逸事探究者之称的商业机构www.triviala.com发起了一项在线调查，该调查称，普通英国人每周有近6小时受无聊困扰。那相当于在他们60.5年的平均寿命里，有2年多的时间处于百无聊赖的状态。换句话说，一个普通英国人非睡眠时间的1/20都是在无聊中度过的。我们无法判断该数据到底有多可靠，但在2009年年初，一份来自伦敦的智囊团——新经济基金会（the New Economic Foundation）——的报告，针对英国人的无聊也发出了令人震惊的声明。该报告宣称英国人受无聊情绪困扰的程度，在22个欧洲国家中排在第4位。报告还指出，英国公民的活力在所有欧洲国家中排倒数第二，这也解释了他们为何无聊：他们不过是缺乏活力自娱自乐罢了。新经济基金会的尼克·马克斯（Nic Marks）推断英国人之所以如此无聊、疲惫是因为：在英国，人们对长时间加班习以为常，个人债务达到创纪录水平，这挤掉了人们参加各项其他活动的机会，而这些活动恰恰是能最好地提升个人和社会幸福感的。马克斯并非事后诸葛亮，他在银行倒闭潮之前就已有此论断。无独有偶，美国也有类似情况出现。最近有人对新英格兰地区大约400名中学生进行调查，9%的年轻人说无聊是他们的生活中真实存在或者说是十分严重的问题。还有17%的人表明他们对自己的生活多少有些不满，甚至完全不满意。

另有科学家已经努力尝试着寻找能记录无聊的客观科学依据，而不是依靠所谓的测试来主观认可它所引发的精神状态。2009年，

密歇根大学-安娜堡分校（the University of Michigan, Ann Arbor）的神经学家们在丹尼尔·魏斯曼（Daniel Weissman）的带领下，研究了当个体受无聊困扰时，大脑不同区域之间的相互作用。他们把几个志愿者带入磁共振（MRI）室，让他们长时间地做单调乏味的工作，并要求他们在做枯燥无味的事情的同时，辨认显示在屏幕上的字母，如此周而复始整整一小时。丹尼尔·魏斯曼和他的团队着重研究志愿者分心时思绪的空隙间所发生的变化。他们希望能够通过MRI数据推测出，当人注意力分散、开始无聊时，大脑内部是如何活动的。

魏斯曼和他的合作伙伴发现，当志愿者的注意力开始涣散时，与自我控制、视觉和语言处理等功能密切相关的大脑各区域之间似乎并没有互相交流。他们还发现，随着注意力减退，这些区域与神经中枢相互沟通的强度也在减弱。魏斯曼指出：“这时大脑各个区域相当于互相分离了。”似乎就是这种现象导致了无聊感觉的产生。另外，这个实验中有个特别有趣的现象：如果大脑不同区域之间的相互作用减弱，大脑皮质的某些区域竟会“变亮”活跃起来。

丹尼尔·魏斯曼的实验在某种程度上正中无聊的核心。该实验还提供了一种追踪无聊踪迹的绝妙方法，但并没有说清道明无聊到底为何物。那么，无聊到底是什么？我的一位朋友，哲学家大卫·伦迪（David Londey）给我的意见是，这个问题没有答案。他认为无聊也许压根儿就不存在。更妙的是，大卫推测无聊是一个综合的概念，融合了失望、厌腻、沮丧、厌恶、漠不关心、无动于衷

及受压制等多种情绪。他说，当这些情绪纠缠在一起时，人们就会最终陷入无聊的错觉。他认为无聊只不过是一个过时的术语，掩饰了人们的种种不适，好比人们过去把肺癆称为“consumption”，现在称之为“tuberculosis”。大卫的确说得在理。但在解释大卫·伦迪提出的顾虑之前，我们先看看对于“无聊”的常规定义是什么。尽管世界各地都在用“无聊”这个字眼，但它所描述的无非是两种主要情况。一种是可预测的难以逃脱的情况，一些典型的情况如絮絮叨叨的讲话、冗长的礼拜仪式、烦琐的圣诞晚宴等。这一类无聊的特点是持续时间长、能预测、不可避免及限制性。而且，当你处于这种状况时，常常觉得时间过得慢得出奇，你甚至感觉自己已置身事外、灵魂出窍。

当然，这种表现形式还有其他一些特点。当一件事不停地重复，直到做事的人忍无可忍，他们总会脱口而出“烦死了”或“受够了”以示无聊。当人吃了过量的果仁蜜饼就会造成这种情况，因为过犹不及。通常当人们对某种东西已满足时，就会产生一种讨厌的感觉，甚至更确切地说，是厌恶感。正因如此，厌恶和不适通常成为无聊的两个代名词。无聊通常是那些一无所缺的人的情绪：它就像饱腹感，并不是挨饿者常有的。

而当人们所做的事情毫无用处时，无聊的感觉就更糟糕了。相反，一件乏味的事，只要它有一个皆大欢喜的结果，就能为人们所接受。例如例行差事般的熨烫和烹饪，有时是生活中很枯燥的事，但是当你想到这些是为你的孩子们所做的，不仅仅是为你自己，顿时就会觉得愉悦，不会感觉那么枯燥乏味了。这与你自己的选择和

所处的环境有关，枯燥的事其本质永远不会变，但是当你对它有所选择（即选一个合理的理由）时，它的无聊程度就或多或少地减轻了。

人们在经历这类“简单性”无聊时似乎会觉得丢脸，这也许是因为该类无聊通常是孩子们所经历的。我常常在想，这种孩子气的耻辱感是否孕育了第二类无聊，也被称为“复合式”（**complex**）或“存在式”（**existential**）无聊 [德国社会学家马丁·杜勒曼（**Martin Doehlemann**）首先提出了“存在式无聊”（**existential boredom**）]。据说这种无聊可以影响一个人的存在意义，甚至成为一种哲学观问题，也就是对生命意义的看法。要恰当地形容它实属不易，它的复杂性可以体现在许多众所周知的情况中，它们通常是一些响当当的字眼，如抑郁、沮丧、无聊（**ennui**）<sup>①</sup>、愁苦（**mal de vivre**）、厌世、悲伤、倦怠，源于基督教的“正午恶魔”（“**the demon of noontide**”，指一种既百无聊赖，又焦躁不安的状态）及精神上的绝望（也叫懒惰或漠然），还有法国式的“存在主义”恶心和绝望，及其他类似的概念或情况。这些也都成为大多数关于无聊的书籍的主题。

第二类无聊吸引了众多学者撰文探讨，但专注于第一类无聊的研究却寥寥无几，也许因为它“微不足道”而遭遇了摒弃。但是，对我而言，“存在式无聊”类似于一种情绪范畴的大杂烩，它的基础更多是空谈，而非实践——它通常只是源于书本，而非切身经历。本书将对“简单性无聊”（第一类无聊）和“存在式

---

① **ennui**，来源于法语，意指无聊。



无聊”一视同仁。

我原来的同事大卫·伦迪认为无聊并不存在，这种观点对错参半。为了不失之偏颇，我得说明，大卫没有坚持自己的直觉，但他一如既往地阐发了一个有力而又奇特的观点。无聊的确存在，但它以一种情绪方式存在着，这种情绪比批评家想象得更简单、更常见、更有用。“存在式无聊”更像是一种令人印象深刻的空头构想，而不是一种实际的情绪。然而，“简单性无聊”对我们的日常情感生活有直接影响，它与绝望和愤怒同在（正如我想表达的），却也能保护我们免受它们伤害。

但是，什么是无聊，什么不是无聊，这个问题不过是冰山一角。无聊暗藏在各类艺术、文学和影视之中，同样也潜伏在社会学、生物学、心理学和哲学之中。若不把无聊的这些不同的表现形式放在同一个台面上，或者说只强调其中某一个，都会让无聊这个主题失去一些亮丽的色彩及一段辉煌的历史。画家和作家有神奇的能力，能用画笔和文字描绘出那些与逻辑和推理相悖的情感状态。另外，通过构造和隐喻，艺术可表达出超越清晰直白的语言以外的内容；而清晰直白的语言可以恰如其分地定义科学领域。艺术无须借助那些通俗易懂的语言学术语，就能向我们解释无聊是什么。但是艺术与科学也能相辅相成：蕴含在无聊背后的科学理论可以让我们重新认识一些非常重要的美学和文学作品。

坦白说，我生活中相当多的时间都是在极度无聊中度过的。那是一种习惯性的无聊。我认为并且希望无聊对我并无害处，但无从证明这正确与否。于我而言，这种不适感挥之不去，我却能完全容

忍它。我希望本书能阐明一点——正如达尔文所说——无聊是一种自适性情绪。无聊的目的也许是要帮助人们蓬勃发展，从这一意义上说，我不禁觉得无聊在某种程度上是种恩惠。但愿如此吧！我希望能在下文中清晰地阐明这个观点。

卡尔加里大学  
2010年8月14日



- ① 让无聊适得其所 / 1
- ② 慢性无聊，它将长久地伴随你 / 43
- ③ 人类，动物和禁闭 / 77
- ④ 浪费午间时间的疾病 / 103
- ⑤ 无聊有历史吗？ / 139
- ⑥ 回归无聊的漫漫长路 / 169

参考文献 / 191

致谢 / 215



- 1 威廉·奥尔彭，《一个布卢姆斯伯里的家庭》，1907年，苏格兰国立现代艺术馆，爱丁堡，英国 / 布里奇曼艺术图书馆。
- 2 《无聊大道》，斯切莱茨基沙漠，南澳大利亚（丽斯拍摄，可由维基百科共享）。
- 3 乔瓦尼·迪·皮特（又称Lo Spagna），《花园里的苦恼》，约1500—1505年，英国伦敦国家美术馆，伦敦 / 艺术之源，纽约。
- 4 《维多利亚·贝克汉姆》，2008年，马克·雅各布秋季时装展览，纽约，马克·冯·霍尔登拍摄 / WireImage公司。
- 5 阿诺德·勃克林，《奥德修斯和卡吕普索》，1882年，巴塞尔美术馆，马丁·布勒。
- 6 卡尔·施皮茨韦格，《仙人掌爱好者》（*Der Kaktusliebhaber*），约1850年，乔治·谢弗博物馆 / Akg-images公司。
- 7 华特·席格（1860—1942年），《厌倦》，1914年，泰特美术馆，伦敦，1924年由当代艺术社展出，华特·席格资产管理公司，保留所有权利，DACS 2005。
- 8 《在莫斯科红场卖纪念品的女人》，俄国莫斯科，2008年6月，亚

- 当·琼斯拍摄。
- 9 约翰·埃弗雷特·米莱，《玛丽安娜》，1851年，梅金斯美术馆 / 布里吉曼艺术图书馆。
  - 10 埃德加·德加，《两个熨衣妇》，约1884年，The Gallery Collection / Corbis Images公司。
  - 11 《赫格索墓碑》，出自凯拉米克斯墓地，上面刻有一名为赫格索的女子，地属加州卡利马科斯，雕刻于公元前5世纪，由曼塞尔 / 时代与生活图片 / Getty Images公司拍摄，约1900年。
  - 12 阿道夫·威廉·布格罗，《死亡之日》（*Le jour des morts*），1859年，苏富比 / Akg-images公司。
  - 13 亚瑟·克莱德·韦斯顿，《埃塞克斯的弗林顿》，版权归作者所有。
  - 14 《伦敦东区的鸦片吸食者》，伦敦新闻画报，1874年8月1日。
  - 15 埃德加·德加，《梳头》（*La Coiffure*），1895年，国家美术馆，伦敦，英国 / 布里吉曼艺术图书馆。
  - 16 《自残的风头鸚鵡》。

- 17 《监狱生活一瞥》， 维基百科共享。
- 18 弗雷德里克·雷顿：《孤独》，约1889—1890年，耶鲁视觉资源收藏馆。
- 19 阿尔布雷特·丢勒：《忧郁》，1514年，明尼阿波利斯艺术博物馆。
- 20 老卢卡斯·克拉纳赫：《忧郁》，1532年，哥本哈根，丹麦国家美术馆。
- 21 爱德华·霍普：《海景房》，1951年，耶鲁大学美术馆。
- 22 土著居民的《打牙仪式》， 澳大利亚，1798年，尼格尔挖掘。科学博物馆 / SSPL。
- 23 雷尼·马格利特，《乡思》（*Le Malou Pays*），1940年，**Courtesy Brachot**美术馆。
- 24 扬·凡·艾克，《学习中的圣·杰罗姆》，约1435年，底特律美术馆，美国 / 底特律 / 布里吉曼艺术图书馆。
- 25 老卢卡斯·克拉纳赫，《黄金时代》，约1530年，慕尼黑美术馆，慕尼黑，德国 / 布里吉曼艺术图书馆。
- 26 脑岛的图片《岛叶皮质》，由路·比奇提供。
- 27 穿着泳衣的西奥多·阿多诺。

1

让无聊适得其所

是什么让事情变得无聊？可预测性、单调、约束都是关键。任何情况一成不变地存在太久就会变得无聊。公路旅行、园艺工作（我的克星）、东方宗教仪式都可能成为培育无聊的沃土。这三件事曾百般折磨我的青春：我不得不无聊地坐着，困顿而躁动不安，反反复复地穿梭在这三者之间。无聊的人通常重三叠四，接下来要干什么尽在预料之中，他们说话的时候尤其如此。无聊的演讲者的文辞连篇累牍，那如凄切寒蝉般的声音一直萦绕着，久久不曾散去。他们重复的讨论将你困入一个无聊的言语世界里，时间就此凝固。

威廉·奥尔彭（William Orpen）的作品《一个布卢姆斯伯里<sup>①</sup>的家庭》（*A Bloomsbury Family*, 1907年）画出了因受约束而饱受煎熬的无聊感觉。画中的家庭颇有名气：父亲威廉·尼克尔森（William Nicholson）是艺术家，其妻玛佩尔·普芮德

---

① 布卢姆斯伯里，是20世纪初活跃在英国的号称“无限灵感，无限激情，无限才华”知识分子的小团体。其核心人物是范奈莎·贝尔和弗吉尼亚·伍尔夫姐妹。





1. 威廉·奥尔彭，《一个布卢姆斯伯里的家庭》，1907年